

Sólo para hombres

por David Delgadillo, Padre de SIDS

Mi hijo murió de un mal conocido como Síndrome de Muerte Infantil Repentina. Veintisiete días antes de su muerte, me sentía muy orgulloso. Nuestro primer bebé y esta criaturita de Dios era un varón. Yo le había dicho a mi esposa, “realmente no importa si tenemos niño o niña - estaré feliz con cualquiera”. Pero realmente sí importaba. En mi mente veía a un hijo que llevara mi nombre - una parte de mí - a través de los años. Tuve un hijo para poder hacer todas las cosas que otros padres hacen con sus hijos: explorar, jugar a la pelota, ir a acampar, hablar de hombre a hombre y tantas cosas más.

Entonces sucedió lo más terrible. Se nos fue una noche de septiembre. Qué extraño es venir a este mundo con dificultad y llorando para luego dejarlo sin un sólo ruido o murmullo. Mi corazón dejó de sentir por el resto de la noche. Aturdido por lo inesperado - un bebé había muerto.

Esa noche fue sólo el comienzo de la jornada de sufrimiento que había de venir. El sufrimiento, en parte por sus manifestaciones, obliga a un hombre a mirarse a sí mismo. Se pregunta qué y quién es él. Muchas veces lo que uno sabe mejor, interfiere con su vida y la de aquéllos a su alrededor. En parte la siguiente es una historia de hombres, una historia de pensar sobre los que han muerto y los que viven - una historia de decisión.

Cómo llegamos a ser lo que somos

Se ha dicho que el 99% de la existencia humana en la tierra ha sido para cazar o recoger. La tarea del hombre es de ir a cazar, la de la mujer es de cuidar a los hijos. La revolución industrial es relativamente reciente en el esquema de la vida. Quizás, nuestra historia pueda ayudar a explicar en parte por qué los hombres sufren de diferente manera que las mujeres.

Tratamos a los niños y las niñas de diferente forma cuando son pequeños. A los niños se les anima a que participen en juegos competitivos, para aprender a cómo ser el Rey de la Casa. Los niños son campeones de arte marcial y héroes espaciales. Las niñas aprenden a cuidar a Barbie y sus pertenencias. Aprenden a ser sociables mucho más antes que los niños. Se les permite a las niñas llorar más a menudo que al “hombrecito de la casa”.

Los niños también aprenden observando. Ellos ven muchos ejemplos de “haz lo que te digo y no lo que hago”. Aprenden que las mamás pueden llorar, pero los papás permanecen indiferentes y guían a la familia a través de una crisis. Es verdad que los tiempos están cambiando, sin embargo, la fuerza de la cultura es muy convincente en cuestión de cómo criar a nuestros hijos. Si miramos bien cuáles son nuestros valores morales, encontraremos que son conservadores y similares a los de nuestros padres. Mi punto es que los padres crían a sus hijos con expectativas y puntos de vista diferentes para el futuro de sus hijos.

Cómo somos ahora

Hablé con algunos padres de niños que han muerto del Síndrome de Muerte Infantil Repentina. Uno de ellos, luego de regresar a casa del trabajo, él continuaba trabajando. El estaba construyendo un cuarto más en la casa. Se iba a la cama pasada la media noche y despertaba para otra dosis de la misma rutina. El relataba con una sonrisa, cómo terminó la construcción en menos de un mes. “Tenemos ahora una linda habitación nueva, pero todavía sigo sufriendo”. Otro padre sufría en silencio. El cuidaba de su familia y esposa. Por fuera, parecía haber sobrepasado el dolor. Pero mientras iba al trabajo en la mañana, él estacionaba su carro y se ponía a llorar. Ambos padres estaban solos con su sufrimiento - sin dejar que nadie lo sepa.

Los hombres cuando son niños aprenden en palabras y ejemplo a ser de tal o cual manera. Esos valores llegan a ser patrones y formas de conducta cuando se convierten en hombres adultos. Valores como: indiferencia, sentido de competencia, protección, ser el proveedor de la familia, el que resuelve problemas, el que vigila el ambiente y las emociones de la familia, y autosuficiencia. La muerte de un hijo puede afectar a todos estos patrones adversamente. La indiferencia aumenta, la culpabilidad se intensifica, la autoestima se destruye y se pierde el control.

Por el otro lado, la mayoría de las mujeres son más abiertas con sus emociones y pueden compartir sus sentimientos en un nivel más íntimo. Tienen amigas con las que pueden hablar. Las mujeres aceptan consejería más fácilmente que los hombres. Ellas usualmente están listas a tratar con su sufrimiento, mientras que los hombres tienen dificultad de pasar de un nivel hacia el otro.

Cómo podríamos estar

El sufrimiento es la manera en la que ponemos en orden nuestro mundo. El sufrimiento sana las heridas abiertas que ha dejado la muerte de nuestro bebé. Esta sanidad proviene de la expresión de las emociones y al hablar. Las emociones que quedan enterradas obstruyen e infectan. El postergar el sufrimiento puede causar serios problemas emocionales y físicos. Muchos hombres nuevamente tienen y deben aprender patrones de vida que fomenten la expresión del sufrimiento. Estos patrones incluyen:

- * **Hablar con su familia**

Incluya a su esposa. Como lo mencionamos, dos pueden sobrellevar la carga del sufrimiento mucho mejor que uno solo. Pasen tiempo juntos y con sus otros hijos. Dígales que usted está haciendo lo mejor que puede y que desea pasar tiempo con ellos.

- * **Pase tiempo a “solos”**

Ponga en orden todas las cosas que están pasando por su mente. Piense sobre su pérdida. Comprenda los “qués” y los “por qué”. Las respuestas vendrán poco a poco. Considere usar un diario y escriba sus pensamientos. Mientras pasa el tiempo, lea lo que ha escrito anteriormente.

Disminuya sus actividades sociales

Muchos hombres buscan nuevos pasatiempos o actividades sociales. Lo único que esto hace es quitar tiempo de su proceso de sufrimiento. No tome más responsabilidades. Recuerde que usted no puede huir de los recuerdos. Dese a usted mismo el tiempo necesario para poder tratar con su sufrimiento.

Llore

Llorar es una forma eficaz de tratar con las emociones dolorosas del sufrimiento. Muchos hombres tienen dificultad en llorar. Puede que lo hagan durante el funeral pero, ¿y qué cuando regresan a casa? No contenga el nudo en su garganta o sus lágrimas. El llorar realmente ayuda a sentirse mejor haciendo que la tensión se libere de nuestro cuerpo.

Expresa su enojo

Expréselo constructivamente. Ignorar o negar su enojo no lo hará desaparecer. Es difícil decidir con quién enojarse. Ni su esposa, paramédicos, enfermeras ni doctores causaron la muerte de SIDS del bebé. Algunos dicen que podemos enojarnos con Dios, que Dios es demasiado bueno y lo entiende. Hable con aquellas personas que cuidaban y transportaban a su bebé. Dígales cómo se sintió con respecto a sus actitudes ya sean positivas o negativas.

Hay muchas formas de expresar el enojo físicamente, que no lo lastimen a usted o a los demás. Hacer ejercicio es una de ellas. Mantener al cuerpo en movimiento y alerta de cómo se siente, puede ayudarle.

Encuentre un sistema de apoyo

Esto puede ser lo más difícil para un hombre. Admitir a los demás que necesita ayuda. Creo que es más fácil si se busca a otros padres que han sufrido la pérdida de un hijo. Padres que han pasado por lo mismo que usted está pasando. Reuniones de apoyo para padres pueden también ser útiles para ver cómo otras familias en varias etapas están haciendo frente al sufrimiento. Lo que un grupo de apoyo hace es afirmarle que usted no está solo - otros también han pasado por lo mismo.

Cómo sabemos si lo estamos sobrepasando

El tiempo lo cura todo” es un dicho popular. Pero es verdad sólo en parte. Tiempo, trabajo y conocimiento ayudan a curar. Entonces, ¿cómo sabemos si estamos mejorando? Estas son algunas formas de evaluar los resultados de su proceso de sufrimiento:

- * Usted es menos introvertido o tímido. Puede mirar a los demás en su familia para ver cómo están tratando con la pérdida del bebé.
- * Usted puede vivir consigo mismo y las emociones dentro suyo. Aprende más sobre usted mismo y disminuye la intensidad de su emoción.

- * Usted tiene ratos sin tensión emocional. Tiene libertad de pensamiento y gozo al pensar sobre otras cosas. Esto ya no lo hace sentir culpable, no está traicionando la memoria de su bebé - simplemente está aprendiendo a vivir con ella.
- * Usted se siente más cómodo con su sufrimiento. Los momentos de altos y bajos empiezan a estabilizarse y puede hablar sobre la muerte del bebé.
- * Usted comienza a sentirse menos deprimido. La depresión puede manifestarse como enojo, ansiedad, indecisión, incapacidad y problemas físicos. No confunda la tristeza con la depresión. La tristeza no interrumpe las actividades diarias.
- * Usted comienza a actuar en su forma “varonil” de costumbre. Se siente más seguro de sí mismo. La preocupación es que estos patrones varoniles no sirvan de obstáculo para tratar el sufrimiento.
- * Usted se da cuenta que usted y su esposa hicieron lo mejor posible. No hay culpabilidad.
- * Usted comienza a ver significado en la vida. Empieza a reír y disfrutar de ella.

Reimpreso con el permiso de San Diego Guild for Infant Survival, Inc.
 Condado de San Diego
When the Bough Breaks II



Distribuido por California SIDS Program bajo fondos de
 California Department of Health Services,
 Maternal and Child Health Branch

California SIDS Program
 3164 Gold Camp Drive, Suite 220
 Rancho Cordova, CA 95670-6052
 916-266-SIDS (7437) • 800-369-SIDS (7437) • FAX 916-266-7439
 info@californiasids.com • www.californiasids.com